

Analisis kondisi fisik (kelincahan) atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah

Mansur^{1*}, Faidillah Kurniawan¹, Subagyo Irianto¹, Herwin¹, Risti Nurfadhila¹

¹Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

Corresponding Author. Email: mansur@uny.ac.id, faidillah_fencing@uny.ac.id, subagyo_irianto@uny.ac.id, herwin@uny.ac.id, risti.n@uny.ac.id

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi kualitas hasil latihan dengan tes dan pengukuran khususnya komponen biomotor kelincahan pada atlet cabang olahraga unggulan di Kabupaten Kebumen Jawa Tengah. Penelitian ini mengacu pada desain penelitian campuran. Pada penelitian ini menganalisis data dengan statistik deskriptif terhadap kelincahan dimana rata-rata kelincahan pada subjek penelitian ini adalah 35 kali. Subjek dengan capaian terendah adalah 25 kali dan dengan capaian tertinggi 46 kali. Hal ini dapat dicermati pada capaian subjek penelitian dengan skala persentase menunjukkan bahwa capaian subjek penelitian terhadap kelincahan pada kategori baik 1 (satu) orang (4,17%), kategori cukup 3 (tiga) orang (12,50%), kategori kurang 9 (sembilan) orang (37,50%), kategori kurang sekali 11 (sebelas) orang (45,83%). Evaluasi dari analisis data dimana tim peneliti mencoba merekomendasikan beberapa contoh bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu lari zig-zag (zig-zag run) dan lari bolak-balik (shuttle run). Frekuensi latihan 3-4 kali per minggu dengan intensitas latihan 85-95% dengan 4 repetisi 3 set dan waktu istirahat 1:4 dan interval latihan 4 dengan irama latihan yang cepat.

Kata kunci: analisis dan evaluasi, kondisi fisik, kelincahan, KONI kebumen

Analysis and evaluation of physical condition (agility) of athlete of special sport in Kebumen District Central Java Province

Abstract

This article aims to analyze and evaluate the quality of the practice result through the test and measurement especially agility biomotor component in the superior sports branch in Kebumen Regency, Central Java. This research to reveal the data in this article refers to the mixing method research design (evaluation research). There is a statistic descriptive analysis of agility, which is known that the average of the agility of the research subject is 35. The subject lowest of the agility is 25, while the maximum of the agility reached is 46. The spread of research subject percentage showed that the research subject mostly has an the agility good category around 1 (one) person (4,17%), average category around 3 (three) person (12,50%), much less around 9 (nine) person (37,50%), while the other 11 (elephant) is (45,83%) it includes the very low level. The evaluation of the data analysis form showed above is one of the research team recommendation in the practice to increase the agility is by zig-zag run and shuttle run exercises which are usually done in the form of pairs. The practice frequency is 3 – 4 times a week with practicing 80 – 90% intensity with 4 times repetition with the number of sets of 3 with a break time of 1: 4 and interval training 4 in a fast exercise rhythm.

Keywords: *analysis and evaluation, physical conditioning, agility, KONI kebumen*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik seorang atlet dalam dunia olahraga prestasi merupakan suatu hal yang sangat penting dan mendasar, karena untuk mendapatkan prestasi yang baik maka atlet harus memiliki

kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan fondasi mendasar yang harus terpenuhi terlebih dahulu dari sekian tahapan seorang atlet untuk mencapai kualitas latihan yang sempurna dalam mencapai performa maksimal pada saat bertanding. Kondisi fisik sendiri terdiri dari komponen-komponen dasar biomotor yang terdiri dari komponen kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kecepatan. Sedangkan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang ada. Harsono (1988, p. 100) menyatakan bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Pelatihan kondisi fisik bila dilakukan dengan proses latihan yang baik dapat mengalami peningkatan sampai tahap maksimal yang dapat dicapai oleh atlet. Harsono (1988, p. 100) mengungkapkan kembali bahwa “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan-latihan selanjutnya dengan sempurna”.

Upaya dalam mendapatkan kondisi fisik yang baik pastinya diperlukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh. Latihan kondisi fisik tersebut terdiri dari beberapa komponen biomotor yang ada di dalamnya dengan setiap komponennya perlu mendapatkan latihan tersendiri. Mengenai komponen-komponen kondisi yang perlu dikembangkan, Harsono (1988, p. 100) kembali menjelaskan bahwa “Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah: daya tahan cardiovascular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength), kelentukan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), dan power”. Diantara komponen fisik yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan dan saling mempengaruhi dalam mencapai kualitas latihan.

Organisasi Induk Cabang Olahraga Daerah layaknya Pengda dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) baik lingkup Kabupaten, Kota maupun Provinsi hingga Nasional merupakan ujung tombak pembinaan prestasi. KONI merupakan salah satu badan yang bertanggung jawab dalam menghimpun dan membina serta mengkoordinasikan seluruh kegiatan olahraga prestasi yang ada diwilayahnya, sesuai dengan tingkatannya.

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) nomor 5 Tahun 2005, pasal 3 ayat 37 menyatakan bahwa setiap Kabupaten maupun Kota minimal membina 1 (satu) cabang olahraga. Berkenaan dengan hal tersebut, KONI Kabupaten Kebumen berusaha merespon guna mencapai prestasi yang membanggakan. Untuk mendongkrak capaian target tersebut pastinya diperlukan penyusunan program pembinaan yang strategis dan sistematis, baik khususnya dibidang Sumber Daya Manusia (pembina, pelatih dan atlet) maupun fasilitas sarana prasarana dan daya dukung yang optimal. Namun, dari perencanaan yang telah disusun dan dilaksanakan dalam proses pembinaan latihan khususnya latihan fisik, masih perlu kontrol untuk dapat mencermati apakah suatu program pelatihan tersebut telah menunjukkan peningkatan yang maksimal atau belum dengan melalui evaluasi ketercapaian program agar target yang direncanakan dapat betul-betul tercapai dengan maksimal.

METODE

Desain Dan Subjek Penelitian

Pada penelitian ini merujuk pada metode penelitian campuran (mix method), metode penelitian ini mengkolaborasikan konsep yaitu secara kuantitatif maupun kualitatif dengan desain penelitian yang diacu adalah penelitian evaluasi (evaluatif research). Pada penelitian ini akan menghasilkan luaran berupa formula rekomendasi dari hasil analisis data keseluruhan yang juga melingkupi analisis dari studi lapangan secara menyeluruh, dimana penelitian analisis adalah penelitian yang desain risetnya dimulai dari teori dan berakhir pada fakta (Hariwijaya, Triton P.B., 2005, p. 21).

Sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Michael, William B and Isaac, Stephen (1984 : 1-2) “research and evaluation studies stand or fall recording to how well they measure up to established scientific standards of excellence”, yaitu penelitian yang bersifat studi evaluasi atau merekam suatu kesalahan untuk bagaimana mereka dapat mengukur suatu kesempurnaan serta stabilisasi standar keilmuan. Selain itu pula kualitatif evaluatif yang merupakan sebuah proses pemahaman berdasarkan pada penyelidikan dengan tradisi metodologi nyata yang kemudian mengevaluasi hasil analisa sebuah masalah kelompok manusia ataupun sosial.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu persentase. Hasil persentase yang telah didapatkan kemudian ditafsirkan ke dalam kriteria yang sudah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen provinsi Jawa Tengah. Dalam penelitian yang telah dilakukan sebanyak 24 orang atlet dari tujuh (7) cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen telah diambil data kemampuan fisiknya.

Data kelincahan didapatkan dari hasil pengukuran tes kelincahan side step test. Berikut disajikan deskripsi data kelincahan dari capaian subjek penelitian.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Kelincahan

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	35,08
2.	Modus	25
3.	Standar Deviasi	6,91
4.	Minimum	23
5.	Maksimum	46

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data kelincahan tersebut diketahui bahwa rata-rata kelincahan subjek penelitian adalah 35. Kelincahan terendah subjek penelitian adalah 25, sedangkan kelincahan maksimum yang dicapai adalah 46.

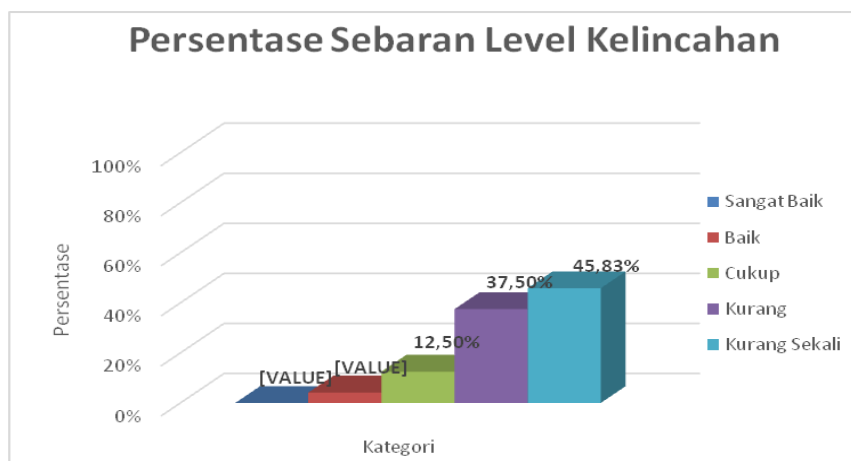
Dari data penelitian yang didapat tersebut, maka peneliti akan dapat mengetahui level kelincahan atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen provinsi Jawa Tengah. Berikut sebaran level kelincahan subjek penelitian yang telah dicapai.

Tabel 2. Capaian Kategori Kelincahan Subjek Penelitian (dalam skala presentase)

No	Kategori	Interval (pa)	Interval (pi)	f (n)	%
1.	Sangat Baik	> 50	> 46	0	0
2.	Baik	46 – 49	42 – 45	1	4,17
3.	Cukup	42 – 45	38 – 41	3	12,50
4.	Kurang	38 – 41	33 – 37	9	37,50
5.	Kurang Sekali	<37	< 32	11	45,83

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki level kelincahan capaian subjek penelitian terhadap kelincahan pada kategori baik 1 (satu) orang (4,17%), kategori cukup 3 (tiga) orang (12,50%), kategori kurang 9 (sembilan) orang (37,50%), kategori kurang sekali 11 (sebelas) orang (45,83%).

Berikut disajikan histogram kategori kelincahan atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen provinsi Jawa Tengah.



Gambar 1. Histogram Persentase Sebaran Level Kelincahan Atlet Cabang Olahraga Unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah

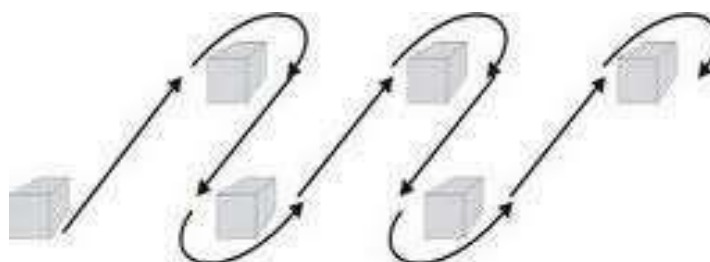
Pembahasan

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen pelatih tenis lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta masih kurang baik, sedangkan manajemen atlet sudah cukup baik. Hal ini akan berpengaruh pada upaya pembinaan prestasi tenis lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen pembinaan olahraga berpengaruh pada pencapaian prestasi atlet (Adzalika, Soediyanto, & Rumini, 2019; Yusfi & Mashuri, 2019; Wani, 2018; Rahmawati, 2017; Wen, 2015). Dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pada pasal 20 ayat 3 juga dijelaskan bahwa untuk mencapai prestasi yang optimal maka olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan IPTEK keolahragaan. Oleh karena itu, perbaikan dan pemaksimalan manajemen pelatih dan atlet tenis lapangan Daerah Istimewa Yogyakarta perlu dilakukan untuk mengoptimalkan pencapaian prestasi cabang olahraga tenis lapangan. Selain itu, penelitian-penelitian mengenai faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap ketercapaian pembinaan olahraga tenis lapangan prestasi serta penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk dapat memperbaiki sistem dan pelaksanaan pembinaan prestasi tenis lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan deskripsi data penelitian yang sudah disampaikan diatas, maka dapat diketahui bahwa biomotor atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen provinsi Jawa Tengah khususnya komponen biomotor kelincahan atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen provinsi Jawa Tengah secara umum keseluruhan dari total subjek yang paling banyak masih termasuk pada kategori kurang dan kurang sekali, sehingga perlu ditingkatkan kembali untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal lagi ke depannya. Kondisi ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan dari atlet yang dilatih.

Adapun evaluasi terhadap beberapa komponen biomotor yang tersajikan masih tergolong kurang bahkan kurang sekali tersebut, maka disini peneliti merekomendasikan beberapa contoh menu program latihan untuk dapat meningkatkan komponen kelincahan yaitu sebagai berikut.

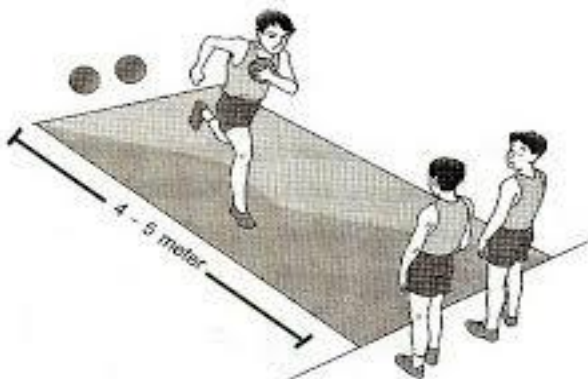
Beberapa contoh bentuk latihan yang direkomendasikan pada latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan zig-zag run (lari zig-zag) dan latihan shuttle run. Berikut pemaparan seputar deskripsi bentuk latihan zig-zag run (lari zig-zag).



Gambar 2. Skema latihan zig-Zag Run

Petunjuk pelaksanaan latihan zig-zag run (lari zig-zag) adalah: 1) Atlet berdiri dibelakang garis start; 2) Bila ada aba-aba “ya” atlet berlari secepatnya melewati rintangan (*coones*) sampai batas finish; 3) Jarak setiap *coones* 2 meter.

Berikut pemaparan seputar deskripsi bentuk latihan shuttle run (lari bolak-balik).



Gambar 3. Skema latihan shuttle Run

Petunjuk pelaksanaan latihan Shuttle Run (lari bolak-balik):

1. Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin dengan jarak 4 – 5 meter.
2. Setiap kali pelari sampai pada suatu titik yang menjadi batas, maka secepat mungkin pelari harus mengubah arah untuk berlari ke batas lainnya.
3. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauhserta jumlah pengulangan tidak terlalu banyak agar pelari tidak kelelahan.
4. Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

Frekuensi latihan 3(tiga) kali dalam satu Minggu.

Tabel 3. Contoh volume latihan meningkatkan kelincahan

Intensitas	Volume	Repetisi	Recovery	Interval	Irama
85-100%	Set1	6-8x	1 : 6-8	6-8	Maksimal/cepat
	Set2	6-8x			
	Set3	6-8x			

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa serta beberapa kajian teori yang mendukung, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) Komponen biomotor atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen provinsi Jawa Tengah khususnya kelincahan atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen provinsi Jawa Tengah capaian subjek penelitian terhadap kelincahan pada kategori baik 1 (satu) orang (4,17%), kategori cukup 3 (tiga) orang (12,50%), kategori kurang 9 (sembilan) orang (37,50%), kategori kurang sekali 11 (sebelas) orang (45,83%), dengan sebagian besar atlet masih termasuk pada kategori kurang dan kurang sekali sehingga perlu ditingkatkan kembali untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan dari atlet yang dilatih; 2) Dari rekaman data yang ada, maka perlunya evaluasi terhadap komponen biomotor khususnya kelincahan yang tersajikan masih tergolong kurang, maka disini tim peneliti merekomendasikan beberapa contoh menu program latihan untuk dapat meningkatkan komponen kelincahan yaitu; Latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan zig-zag run (lari zig-zag) dan shuttle run (lari bolak-balik).

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Utama. (2015). *Hubungan antara Kondisi fisik dengan Peak Performance Atlet Kejuaran Nasional UGM Futsal Championship 2015*. Skripsi. Yogyakarta: UIN Suka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Hariwijaya, Triton P.B. (2005). *Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta; Tugu Publisher.
- Ismayanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Michael, William B and Isaac, Stephen. (1984). *Handbook in Research and Evaluation*. San Diego, California (USA); EdITS Publishers.
- Parta Ibeng. (2020). Pengertian Kecepatan dan Kelincahan Menurut Para Ahli. Diposting pada 21 Februari 2020; <https://pendidikan.co.id/pengertian-kecepatan-dan-kelincahan-menurut-para-ahli/>. Diakses pada; senin 9 maret 2020 pk1. 22.22 WIBB
- Rusli Lutan. (2006). *Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- M.Sajoto. (1995). *Pembinaan kondisi fisik olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tingkat Proyek Pengembangan LPTK.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno H.P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1979). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.